

**PENGARUH VARIASI LATIHAN MENENDANG BOLA KE
BERBAGAI SASARAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*
DALAM PERMAINAN FUTSAL**

(Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi)

**ARISKA TRI LESTARI
162191088**

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Iman Rubiana, M.Pd.

NIDN. 0422048304

Defri Mulyana, M.Pd

NIDN. 0031128603

Disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan Penjas,

Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd

NIP. 196304091989111001

Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd

NIDN. 0415116301

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**PENGARUH VARIASI LATIHAN MENENDANG BOLA KE BERBAGAI SASARAN TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* DALAM PERMAINAN FUTSAL (Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya)**” beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan tanpa cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmiahan yang berlaku dalam masyarakat keilmiahan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Agustus 2020

Yang menyatakan,

Ariska Tri Lestari

162191088

ABSTRAK

ARISKA TRI LESTARI. 2020. **Pengaruh Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Permainan Futsal**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh fakta tentang pengaruh variasi latihan menendang bola ke berbagai sasaran terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada UKM futsal putri. Metode dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding. Penelitian ini dilakukan oleh UKM futsal putri Universitas Siliwangi, dengan populasi sebanyak 20 orang, teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah tes *shooting* kegawang untuk tes awal dan tes akhir. Hasil dari penelitian ini pengujian diterima hipotesis (H_0) apabila $t' \leq 1,73$ dan tolak hipotesis jika $t' > 1,73$. Berdasarkan tabel tersebut di atas ternyata t'_{hitung} sebesar 3,61 lebih besar dari t'_{tabel} (1,73) dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada taraf nyata $\alpha = 0,05$.

Kata Kunci : Futsal, Ketepatan *Shooting*

ABSTRACT

ARISKA TRI LESTARI. 2020. *The Effect of Kicking Ball Exercises to Various Targets on Shooting Accuracy in Futsal Games*. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain facts about the effect of variations in kicking a ball training at various targets on shooting accuracy in the futsal game at the women's futsal unit. The method in this research is the experimental method with the One-Group Pretest-Posttest research design. The experimental research design was carried out in one experimental group without any comparison group. This research was conducted by women's futsal UKM, Siliwangi University, with a population of 20 people, the sampling technique used was saturated sampling technique. The research instrument in this study was a shooting test for the pre-test and the final test. The results of this research test the accepted hypothesis (H_0) if $t < 1.73$ and reject the hypothesis if $t > 1.73$. Based on the table above, it turns out that t_{count} of 3.61 is greater than t_{table} (1.73) and is outside the area of acceptance of the hypothesis. Thus the hypothesis (H_0) is rejected at the real level = 0.05.

Keywords: *Futsal, Shooting Accuracy*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Variasi Latihan Menendang Bola Ke Berbagai Sasaran terhadap Ketepatan *Shooting* dalam Permainan Futsal (Eksperimen Terhadap Ukm Futsal Putri Universitas Siliwangi)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Agustus 2020

Penulis,

A T L

UCAPAN TERIMAKASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Nurlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Bapak Iman Rubiana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Bapak Defri Mulyana, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Coach Fahriansyah, S.Pd selaku pelatih Ukm Futsal Putri Universitas yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Ayahanda Mariyo A.Md dan Ibunda Tasmilah tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2016 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang

selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.

9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Agustus 2020

Penulis,

A T L

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	4
3. Definisi Operasional.....	5
4. Tujuan Penelitian	5
5. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Teori	7
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	21
2.3 Kerangka Konseptual	22
2.4 Hipotesis.....	22
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	24
3.2 Variabel Penelitian	24
3.3 Desain Penelitian	25
3.4 Populasi dan Sampel	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	27

3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Teknik Analisis Data.....	29
3.8 Langkah-Langkah Penelitian	31
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	33
4.2 Pembahasan	37
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN-LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga	9
Gambar 2.2 Lapangan Futsal	12
Gambar 2.3 Teknik Dasar Mengumpan (<i>Passing</i>)	15
Gambar 2.4 Teknik Dasar Menerima Bola	15
Gambar 2.5 Teknik Dasar Mengumpan Lambung (<i>Chipping</i>)	16
Gambar 2.6 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	17
Gambar 2.7 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	18
Gambar 2.8 Variasi Latihan Segiempat	19
Gambar 2.9 Variasi Latihan Segitiga Sama Sisi	20
Gambar 2.10 Variasi Latihan Segitiga	21
Gambar 3.1 Diagram Variabel	25
Gambar 3.2 Desain Penelitian	25
Gambar 3.3 Diagram Tes <i>Shooting</i> Futsal	28

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Awal Tendangan Penalti	33
Tabel 4.2 Data Hasil Tes Akhir Tendangan Penalti.....	34
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes	35
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Normalitas Data	36
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Masing-masing Data	36
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> Futsal.....	42
Lampiran 2. Data Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> Futsal	43
Lampiran 3. Program Latihan	44
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal	47
Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir	48
Lampiran 6. Uji Homogenitas Data	49
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	50
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	51
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	52
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	54
Lampiran 11. SK Bimbingan	55
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	56
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	57